**PROGRAMA DEL METABOLISMO ACELERADO**

|  |  |
| --- | --- |
| **QUÉ HACER?** | **QUÉ NO HACER?** |
| Regla 1 Comer 5 veces al día Regla 2 Comer cada 3 o 4 horas Regla 3 Desayunar durante la primera media hora Regla 4 Seguir el plan las 4 semanas completas Regla 5 Ceñirse a los alimentos permitidos en cada fase Regla 6 Seguir el orden de las fases Regla 7 Beber la tercera parte de mi peso en decilitros de agua Regla 8 Alimentos orgánicos cuando sea posible Regla 9 Carne libre de nitratos Regla 10 Ejercicio 3 veces por semana, respetando el ejercicio por fase | Regla 1 Nada de trigo – Sólo productos con trigo germinado Regla 2 Nada de maíz Regla 3 Nada de lácteos Regla 4 Nada de soja Regla 5 Nada de azúcar refinado Regla 6 Nada de cafeína Regla 7 Nada de alcohol Regla 8 Nada de fruta confitada o seca ni zumos de fruta Regla 9 Nada de edulcorantes excepto stevia Regla 10 Nada de alimentos light. |